

Abitudini del sonno

Seleziona intervallo di date

Per i mesi da dicembre a marzo

Media ore di sonno

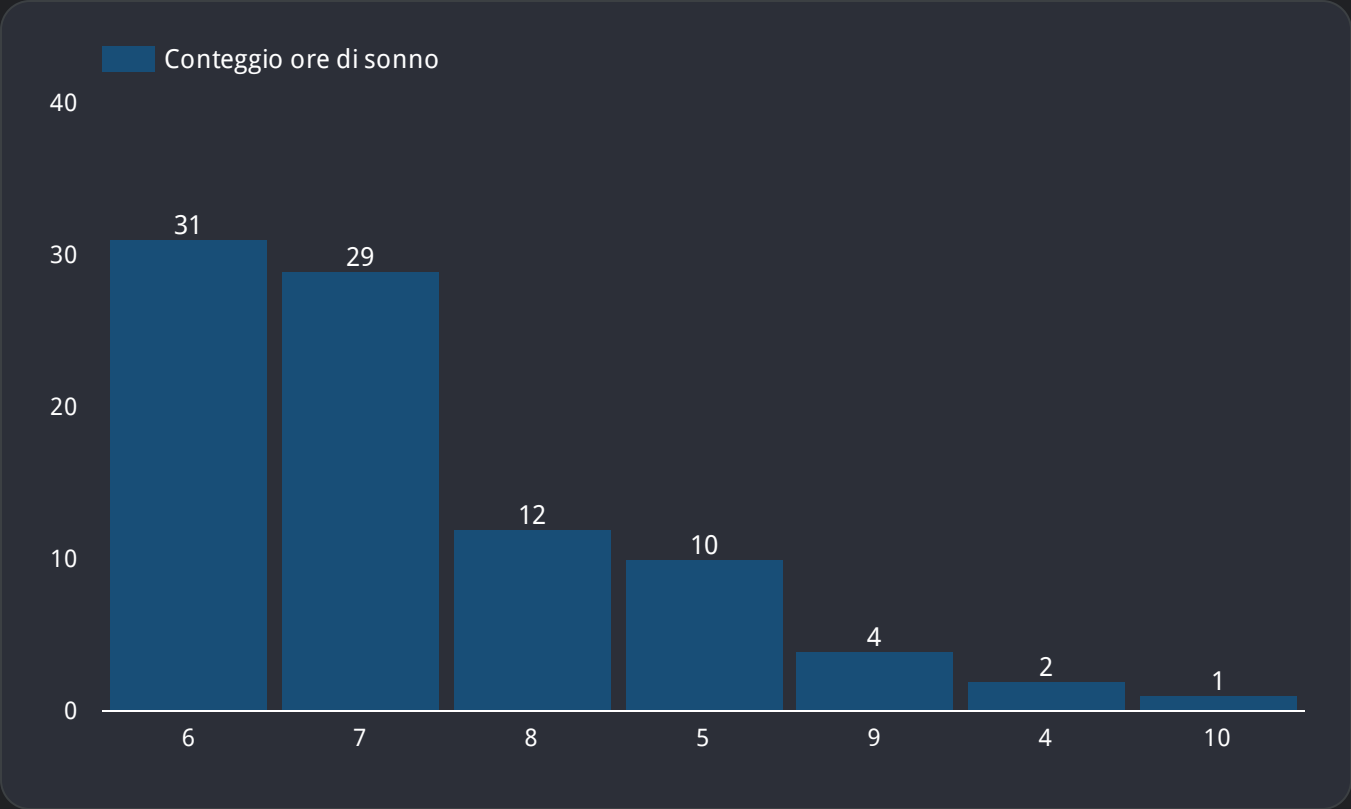
7

Media ora 🧘

2:00

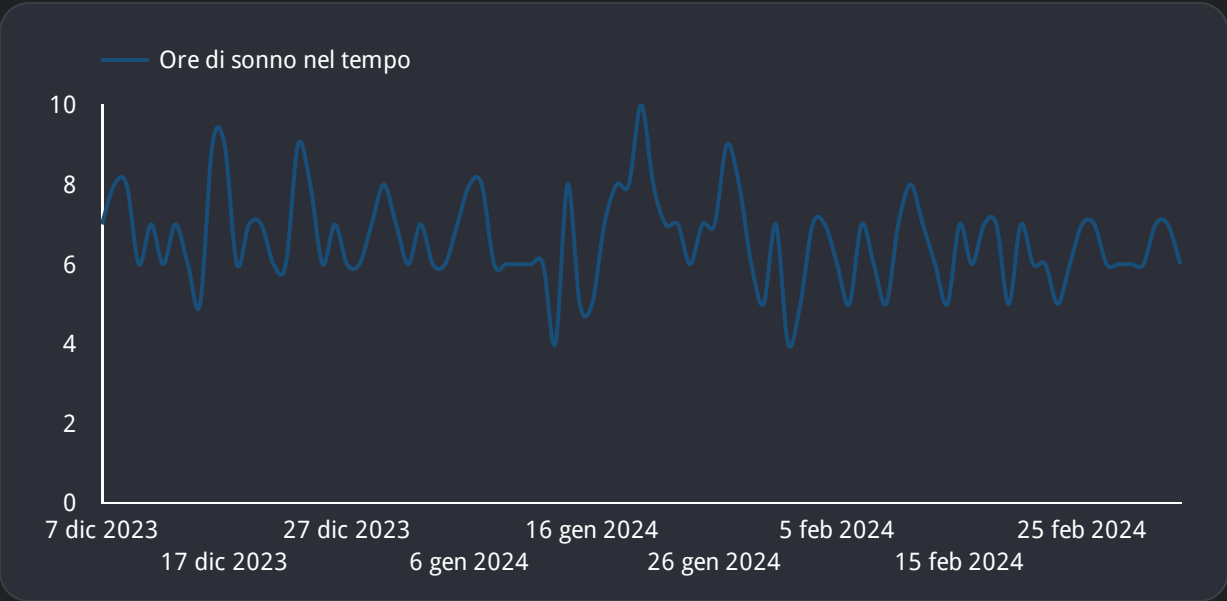
Media ora 🕒

9:00



	Data ^	Ora di addormentamento	Ora sveglia	Ore di sonno
1.	7 dic 2023	0	7	7
2.	8 dic 2023	2	10	8
3.	9 dic 2023	1	9	8
4.	10 dic 2023	3	9	6
5.	11 dic 2023	0	7	7
6.	12 dic 2023	1	7	6
7.	13 dic 2023	0	7	7

1 - 89 / 89



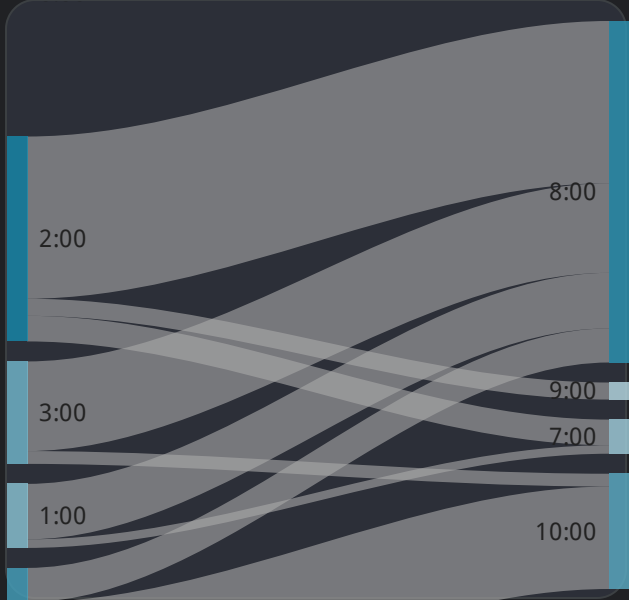
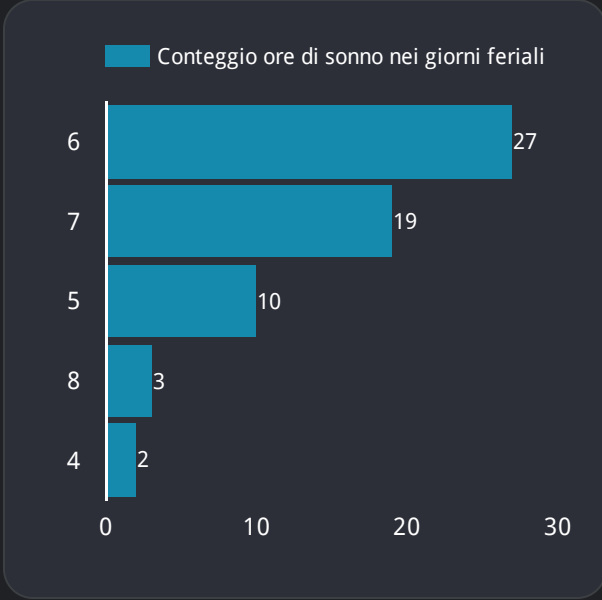
Confronto delle abitudini di sonno nei giorni feriali e festivi

Giorni feriali

Media ore di sonno
6

Media ora 🧘
2:00

Media ora 🕒
8:00

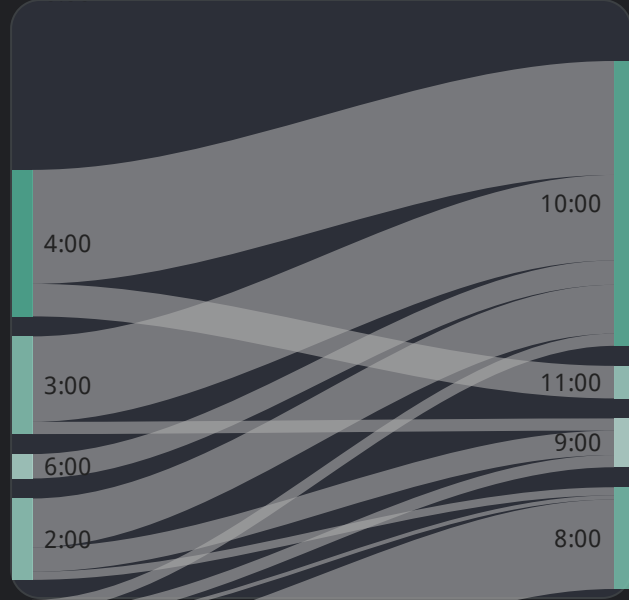


Giorni festivi

Media ore di sonno
7

Media ora 🧘
3:00

Media ora 🕒
10:00



I dati messi a confronto tra giorni feriali e festivi sono molto simili. Pensavo che nei giorni di lezione sarei andata a letto molto più presto rispetto ai giorni festivi. Mediamente dormo 7 ore. Tuttavia, sarebbe consigliabile dormire almeno 8 ore, perché i miei livelli di concentrazione non sono stati sempre ottimali soprattutto nelle ultime settimane di lezione.